

授業概要

講義では、身体計測を通して、自己の身体の現状を知ること、また、反復測定によりその変化を実感してもらう。さらに、実技での体力的実感と生活内容から、その原因を考えられるよう講義する。実技は、「身体を動かす」ことに重点を置き、複数の運動・スポーツにより展開する。これにより、自らの体力的な状況を実感するとともに、運動・スポーツの楽しさを感じられるよう指導する。

授業計画

第1回	授業の概説
第2回	コミュニケーション（プレゼンテーション）
第3回	身体計測（基礎データについて）
第4回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第5回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第6回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第7回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第8回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第9回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第10回	バレーボール・バスケットボール、バトミントン・卓球からいずれかの種目
第11回	生活活動調査・分析および自己の健康の確認
第12回	生活活動調査・カロリー計算身体計測（比較データ）
第13回	身体計測（比較データについて）
第14回	身体と運動に関する概要
第15回	健康科学Ⅰまとめ
第16回	レポート提出

到達目標

講義・実技を通して、自己の身体の状態を知り、自己の健康を見直すことから、健康について関心をもつことを目標とする。また、実技・測定を通して他者とのコミュニケーションを積極的に取る努力ができるようになる。

履修上の注意

- ・実技・測定は体育館で行うので、室内シューズ、ジャージなどの適した服装で出席すること。
 - ・遅刻は正当な理由がある場合やむなく認めるが、3回で欠席1日扱いとする。
 - ・実技では十分な体調管理をして出席すること。
 - ・履修者数、環境状況により、授業内容を変更する場合がある。
 - ・実技はより多くの活動時間を確保するため、準備・片づけ等を協力することを期待する。（詳細はガイダンスで伝達する。）
- ※保育士養成課程履修者は、授業すべてに出席すること。

予習復習

自分自身の日常の生活や活動が健康維持、増進には大きな影響を与える。このことから、日々の生活が予習であり復習と。毎日の気づきを大切にすることで理解は深まる。

評価方法

授業への取り組み姿勢と提出物等を含めた平常点（60%）、学期末レポート（40%）により評価する。

テキスト

適宜、プリントを配布する。